

### Positive Aktivitäten

- Ins Grüne fahren
- Für einen guten Zweck spenden
- Sich über Sport unterhalten
- Für sich selbst Dinge einkaufen
- Sich künstlerisch betätigen (Zeichnen, Filme drehen, ...)
- Die Bibel oder andere religiöse Schriften lesen
- Tipps und Raschläge zur Selbsthilfe lesen
- Romane, Erzählungen, Theaterstücke oder Gedichte lesen
- Autofahren
- Eine Sache klipp und klar sagen
- Fernsehen
- An technischen Geräten arbeiten (Haushaltsgeräte, Uhren,...)
- Kartenspielen
- Puzzle, Kreuzworträtsel lösen
- Mit Freunden oder Bekannten zusammen essen
- Romane, Erzählungen, Theaterstücke schreiben
- Sich mit Tieren beschäftigen
- Erkundigungsgänge machen (von gewohnten Straßen abweichen, unbekannte Wege erforschen)
- Eine offene und ehrliche Unterhaltung führen
- Eine Fremdsprache lernen
- Zu einer Veranstaltung gehen (Bazar, Vortrag, Politik,...)
- Musikinstrument spielen
- Sich frisieren
- Ein Nickerchen machen
- Mit Freunden zusammen sein
- Schach oder Dame spielen
- Handarbeiten (Stricken, Nähen, Perlen, Leder,...)
- Nägel lackieren, Kosmetik
- Etwas zeichnen, entwerfen
- Tiere beobachten
- Fachliteratur / Sachbuch lesen
- In der Sonne sitzen
- „Herumsitzen“ und nachdenken
- Sich über Philosophie / Religion unterhalten
- Den Geräuschen der Natur zuhören
- Eine lebhaft Unterhaltung führen
- Fotos / Dias anschauen
- Blumen kaufen
- Wohnung dekorieren
- Um Zimmerpflanzen kümmern
- Radio hören
- Massiert werden
- Briefe schreiben
- Himmel, Wolken oder Sturm beobachten
- Sich im Freien aufhalten
- Fotografieren
- Landkarten studieren
- Finanzielle Angelegenheiten regeln
- Saubere Kleidung tragen
- Gut essen
- Witze anhören
- In der Stadt bummeln
- Museum oder Ausstellung besuchen
- Tagebuch schreiben
- Eine Aufgabe gut durchführen
- Jemandem Komplimente machen / loben
- Über Leute nachdenken, die man mag
- Telefonieren
- Tagträumen
- Essen kochen
- An einem Treffen / Feier teilnehmen
- Blumen / Pflanzen anschauen / riechen
- In Erinnerungen schwelgen, von früheren Zeiten sprechen
- Morgens früh aufstehen
- Ruhe
- Beten
- Freunde besuchen
- Yoga / Meditation
- Mit Arbeits- oder Klassenkameraden sprechen
- Gesellschaftsspiele spielen
- Zeitung / Zeitschrift lesen
- Barfuß laufen
- Musik hören
- Friseur / Kosmetikerin besuchen
- Mit jemandem zusammen sein, den man mag
- Ausgiebig frühstücken
- Diskutieren
- Sich bewegen / Sport treiben
- In eine Bibliothek gehen
- Computer spielen / am PC arbeiten

Platz für eigene Ideen: